



## Dieta Clínica Mayo, una dieta efectiva

Esta **dieta Mayo** es una de las **más famosas** ya que se creía que provenía de la prestigiosa clínica estadounidense que lleva su nombre. Pero no es así, la clínica no ha querido nunca vincularse con esta dieta ya que apuestan por un trato personalizado a los pacientes y adecuado a sus necesidades, pero de igual forma, esta dieta se ha hecho su hueco en el mundo de las dietas y tiene muchos seguidores.

Es una [dieta hipocalórica](#) ya que se consumen entre 600 y 900 calorías diarias. Es una dieta [hiperprotéica](#) ya que más del 50% de los alimentos que se ingieren son proteínas. Es pobre en hidratos de carbono y grasas, aunque así sea no restringe al límite los hidratos de carbono, lo cual resulta interesante para los sistemas de adelgazamiento sin efecto rebote.

La mayor ventaja de esta dieta mayo es que es una de las llamadas "[dieta quemagrasas](#)" por lo que el **peso** normalmente **se pierde** con gran **rapidez**, en parte por la pérdida de líquidos retenidos y porque la proteína consigue saciarnos con rapidez y comemos menos.

Si quieres saber cómo funciona y cuánto puedes perder, sigue leyendo, es muy sencilla.

## ¿Cómo funciona la Dieta Clínica Mayo?

La dieta se compone básicamente de carnes, pescados, vegetales, frutas y huevo el cual es el producto estrella de dicha dieta.

Las únicas bebidas permitidas son el agua, el café y las infusiones.

Los **alimentos prohibidos** son: el pan, la pasta, las bebidas alcohólicas, los lácteos, los dulces y los productos grasos y embutidos.

Se consumen entre **4 y 6 huevos al día** es por ello que las personas con el colesterol alto o con tendencia a subidas deben controlarlo. Aunque los últimos estudios hacen referencia a que el consumo de huevos es muy saludable siempre y cuando no tengamos problemas de colesterol. *Si este es tu caso, te puede interesar la [dieta para bajar el colesterol](#), con la que además podrás adelgazar de forma sana.*

La **duración** ideal es de **3 semanas** aunque existe la **versión de 13 días**. No debe ser inferior a una semana (porque no tiene efectos) ni superior a un mes ya que el colesterol podría aumentar y producir un desequilibrio y además al ser una dieta hipocalórica podríamos tener problemas de salud si la alargamos mucho en el tiempo; dado su bajo contenido de calcio que podría repercutir en la salud de nuestros huesos, etc.

## ¿Cuánto peso puedo perder con la dieta Clínica Mayo?

Generalmente se pierden alrededor de **2 kg 2.5 kg a la semana**, siempre y cuando lo combinemos con algo de ejercicio físico moderado de forma regular.

Como ya sabes el **ejercicio** potencia una **pérdida de peso mayor** y más efectiva porque consigue que se quemen grasas. De igual forma, al principio de la dieta la velocidad de la pérdida de peso es mayor, y cuando se va estabilizando el peso empieza a ser más lenta.

Podemos para ello hacer la dieta Clínica Mayo alternándola con otros sistemas de adelgazamiento para respetar un descanso de al menos una semana cada mes; ya que como hemos comentado anteriormente no debemos alargar esta dieta más allá de un mes, porque puede producir daños en nuestro organismo. Puedes probar con una [dieta balanceada](#) y un [sistema de choques](#), o una [dieta de 1500 calorías](#).

## Recomendaciones básicas de la dieta Mayo

- No sustituir los alimentos que aparecen en el menú.
- Debes beber unos 3 litros de agua al día.
- No comer entre comidas excepto tés e infusiones.
- No consumir bebidas alcohólicas.

# Menú de la Dieta Mayo

## LUNES

### Desayuno

Café o infusión sin azúcar, 2 huevos duros.

### Media Mañana

Una naranja.

### Comida

2 huevos duros, coliflor hervida u otra verdura sin aceite y con vinagre de manzana, queso fresco, 1 rebanada de pan.

### Media Tarde

Una infusión.

### Cena

2 huevos duros, espinacas sin aceite y con vinagre de manzana y un tomate.

## MARTES

### Desayuno

Café o infusión sin azúcar, 2 huevos duros.

### Media Mañana

Una naranja.

### Comida

Pescado hervido o a la plancha sin aceite, aliñado con limón, 1 tostada de pan.

### Media Tarde

Una infusión.

### Cena

2 huevos duros, 1 tomate sin aceite y con vinagre de manzana, café o infusión sin azúcar.

## MIÉRCOLES

### Desayuno

Café o infusión sin azúcar, 2 huevos duros.

### Media Mañana

Una naranja.

### Comida

2 huevos duros, una ensalada mixta sin aceite y con vinagre de manzana, café o infusión sin azúcar.

### Media Tarde

Una infusión.

### Cena

Pollo asado o filete de ternera, ensalada de tomate sin aceite y con vinagre de manzana, 1 naranja.

## JUEVES

### Desayuno

Café o infusión sin azúcar, 2 huevos duros.

### Media Mañana

Una naranja.

### Comida

1 filete de pechuga de pollo, ensalada de tomate sin aceite y con vinagre de manzana, 1 naranja.

### Media Tarde

Una infusión.

### Cena

2 huevos duros y 1 ensalada de frutas de temporada.

## VIERNES

### Desayuno

Café o infusión sin azúcar, 2 huevos duros.

### Media Mañana

Una naranja.

### Comida

Pollo asado sin la piel con zanahorias.

### Media Tarde

Una infusión.

### Cena

2 huevos duros, 1 naranja, café o infusión sin azúcar.

## SÁBADO

### Desayuno

Café o infusión sin azúcar, 2 huevos duros.

### Media Mañana

Una naranja.

### Comida

2 huevos duros, coliflor hervida u otra verdura sin aceite y con vinagre de manzana, queso fresco, 1 rebanada de pan.

### Media Tarde

Una infusión.

### Cena

2 huevos duros, espinacas sin aceite y con vinagre de manzana y un tomate.

## DOMINGO

### Desayuno

Café o infusión sin azúcar, 2 huevos duros.

### Media Mañana

Una naranja.

### Comida

Costillas de cordero o pechuga de pollo a la plancha, ensalada de pepino y apio sin aceite y con vinagre de manzana. Café o infusión sin azúcar.

### Media Tarde

Una infusión.

### Cena

2 huevos duros, acelgas hervidas y tomate natural sin aceite y con vinagre de manzana.

## Contraindicaciones o posibles efectos secundarios

Este tipo de dietas rápidas o que restringen algún grupo de alimentos más de lo normal o potencian otros de forma exagerada, como es el caso de las dietas hiperprotéicas que restringen en exceso los hidratos o las grasas; suelen tener un **efecto rebote alto**. Es decir, es fácil recuperar el peso perdido tras abandonar la dieta y comenzar a alimentarnos de forma habitual.

Sobre este tema, hemos escrito en otros artículos que puedes leer para evitar caer en dichos errores. *Aquí te dejamos [cómo evitar el efecto rebote o yo-yó](#).*

Por otro lado, las dietas hiperprotéicas ofrecen la posibilidad de una pérdida de peso rápida, ya que la proteína consigue saciarnos con rapidez, no aporta excesivas calorías si optamos por las carnes magras o las proteínas de alto valor biológico, o proteínas de origen vegetal.

Por ello te dejamos aquí el enlace de [las mejores proteínas de origen vegetal](#), para tratar de compensar el alto consumo de proteínas de origen animal; que puede tener consecuencias negativas en nuestro organismo, como pueden ser problemas renales.

Además como hemos comentado antes, debemos controlar las grasas para evitar desarreglos en el colesterol, para ello te ofrecemos este post donde te ayudaremos a escoger las grasas que más te convienen, porque si aún no lo sabes; [no todas las grasas son iguales](#).

Por cortesía de [www.tomadieta.com](http://www.tomadieta.com), encargados de cuidar de tu salud.